



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

## **Mit Yoga und Meditation stark und gelassen – Stressprävention für den Berufsalltag auf Langeoog**

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Arbeitnehmer\*innen, die aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen kommen und aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und oder die Inhalte im beruflichen Kontext weitergeben möchten, sowie für alle, die neue Kreativität und damit mehr Bewegung im Sinne von Stressprävention in den beruflichen Alltag bringen möchten.

Durch die Yogapraxis werden Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht. So entsteht mehr emotionale Stabilität mit mehr Ruhe und Gelassenheit für den beruflichen Alltag. Dieser Bildungsurlaub stellt verschiedene Elemente des gesamten Yogaspektrums vor. Ob Vorbeugen, Rückbeugen, Drehungen und Dehnungen, sie alle haben Alltagstauglichkeit im Fokus und können auf die Lebens- und Arbeitsgewohnheiten angewendet werden. Durch die Kombination aus Yoga, Atemtechniken, Meditation und Selbstwahrnehmung, bietet sich ein besonderer Weg zu mehr Gelassenheit, Achtsamkeit, Selbstwirksamkeit und vor allem zu mehr Entschleunigung. Elemente aus dem Qi-Gong unterstützen die TeilnehmerInnen um die Körpermitte zu stärken und den Geist zur Ruhe zu bringen. Die Yogapraxis orientiert sich an dem Leistungslevel der Teilnehmenden. Jede Yogaeinheit ist eine Komposition aus Yogaübungen (Asanas), kontrollierter Atmung und Meditationsübungen. Die Insel Langeoog mit seinem Meerklima und ruhiger Landschaft bildet den idealen Rahmen, um die Seminarziele zu erreichen. Diese Veranstaltung verfolgt keine touristischen Ziele.

**Termin: 22.04. – 26.04.2024**

**Leitung: Sohrab Vardan Papahn, staatl. anerkannter Physiotherapeut, BAO-Osteopath, zertifizierter Yogalehrer, Meditationslehrer**



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

**Zeiten:**

Tag / Zeit	Thema
<b>Montag</b>	<b>Yoga als Schlüssel zu mehr Lebensfreude</b>
07:30 - 09:45	Frühstück
09:30 - 11:45	Begrüßung und Vorstellungsrunde Individuelle Voraussetzungen Einführung: Yoga IKIGAI, was ist das?
12:00 - 14:00	Mittagessen
14:15 - 15:45	Praxis Yoga-Routinen: die Grundasanas (stehend, sitzend, liegend)
16:00 - 17:30	Einführung: Pranayama am Meer (bei gutem Wetter) „Atme das Meer“
17:45 - 19:15	Abendessen
19:30 - 20:30	Vortrag über „Meditation“
	Praxis: Gemeinsame Meditation Transfer in den beruflichen Alltag
<b>Dienstag</b>	<b>Stress abbauen und entspannen</b>
06:30 - 07:30	IKIGAI/ Eigenständige Meditation/ Pranayama
07:30 - 09:45	Frühstück
10:00 - 11:45	Praxis: Yogasession (je nach Witterung outdoor)
12:00 - 14:00	Mittagessen
14:15 - 16:00	Chakra Workshop (Teil I)
16:00 - 17:30	Entspannung / Zeit für Dein IKIGAI
17:45 - 19:15	Abendessen
19:30 - 21:00	Chakra Workshop (Teil II) & geführte Meditation Transfer in den beruflichen Alltag
<b>Mittwoch</b>	<b>Rücken stärken für den Alltag</b>
06:30 - 07:30	IKIGAI/ Eigenständige Meditation/ Pranayama



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

07:30 - 09:45	Frühstück
10:00 - 11:45	Theorie: Workshop Wirbelsäule: Gelenke, Muskulatur, Sehnen, Faszien, Bänder, Funktion Welcher Fasziotyp / Gelenktyp bist du? (Test) Praxis: Artgerechtes Abrollen beim Gehen (Barfuß)
12:00 - 14:00	Mittagessen & Pause
14:15 - 15:15	Praxis: Rücken stärken und mobilisieren (alltagstaugliche Übungen) Wirkungen von den einzelnen Yogaübungen auf Kraft, Ausdauer und Flexibilität mit Anleitungen für die Anwendung im Berufsalltag Am Beispiel der verschiedenen Asanas (Übungen)
15:30-17:30	Theorie: Zwerchfell: Anatomie & Funktion  Praxis: Atemtechniken und Übungen zur Kräftigung der Mitte (Zwerchfell) in unterschiedlichen Körperhaltungen (je nach Wetterlage am Strand)
17:45 - 19:15	Abendessen
19:30 - 21:00	Yin Yoga Anschließend: Geführte Meditation mit Mudras & Mantras Transfer in den beruflichen Alltag
<b>Donnerstag</b>	<b>Entschleunigung durch Achtsamkeit</b>
06:30 - 07:30	IKIGAI/ Eigenständige Meditation/ Pranayama
07:30 - 09:45	Frühstück
10:00 - 11:45	Qi-Gong & Pranayama am Strand
12:00 - 14:00	Mittagessen
14:15 - 17:30	Praxis: (Entschleunigung)



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

	Wanderung am Meer mit Atemtechniken und Asanas zur Balancierung des Prana; Qi Gong
17:45 - 19:15	Abendessen
19:15 - 21:15	Herz Meditation & Zeremonie;  IKIGAI ERGEBNISSE (Teil I) Transfer in den beruflichen Alltag
<b>Freitag</b>	<b>Kraft &amp; Flexibilität in den Alltag integrieren</b>
06:30 - 07:30	Meditation/ Pranayama
07:30 - 09:45	Frühstück
09:15 - 12:00	Praxis: Yogasession mit besonderem Schwerpunkt auf Flexibilität der Gelenke (Hüften, Schultern, Nacken), damit die Gelenke im Berufsalltag nicht streiken
	IKIGAI ERGEBNISSE (Teil II) Abschlussmeditation Feedback
12:00 - 14:00	Mittagessen / Abfahrt



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Zum Stundenplan:

Programmänderungen vorbehalten.

Die pädagogische Freiheit für evtl. notwendige Verschiebungen bleibt unberührt, da sich Lerninhalte in individuellen Lernprozessen und Gruppendynamiken entfalten.

An unserem Institut unterrichten wir grundsätzlich mit einer hohen Theorie- und Praxisverschränkung. (Theorie 60 %, Praxis 40 %). Daher schließen sich an die theoretischen Vermittlungen grundsätzlich praktische Übungen an, um das Gelernte auch später in die Praxis umzusetzen.

Unser Bildungsurlaubsangebot richtet sich zunächst berufsgruppenunspezifisch an alle interessierten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Alle Menschen, die Verfahren zum gesunden Umgang mit Stresssituationen erlernen wollen und über die regelmäßige Anwendung zu wirksamer Erholung und Entspannung finden wollen.

Veröffentlichungen: Internet: [www.eag-fpi.com](http://www.eag-fpi.com) und [www.bildungsurlaub.de](http://www.bildungsurlaub.de),  
Jahresprogramm EAG (gedruckte Broschüre)